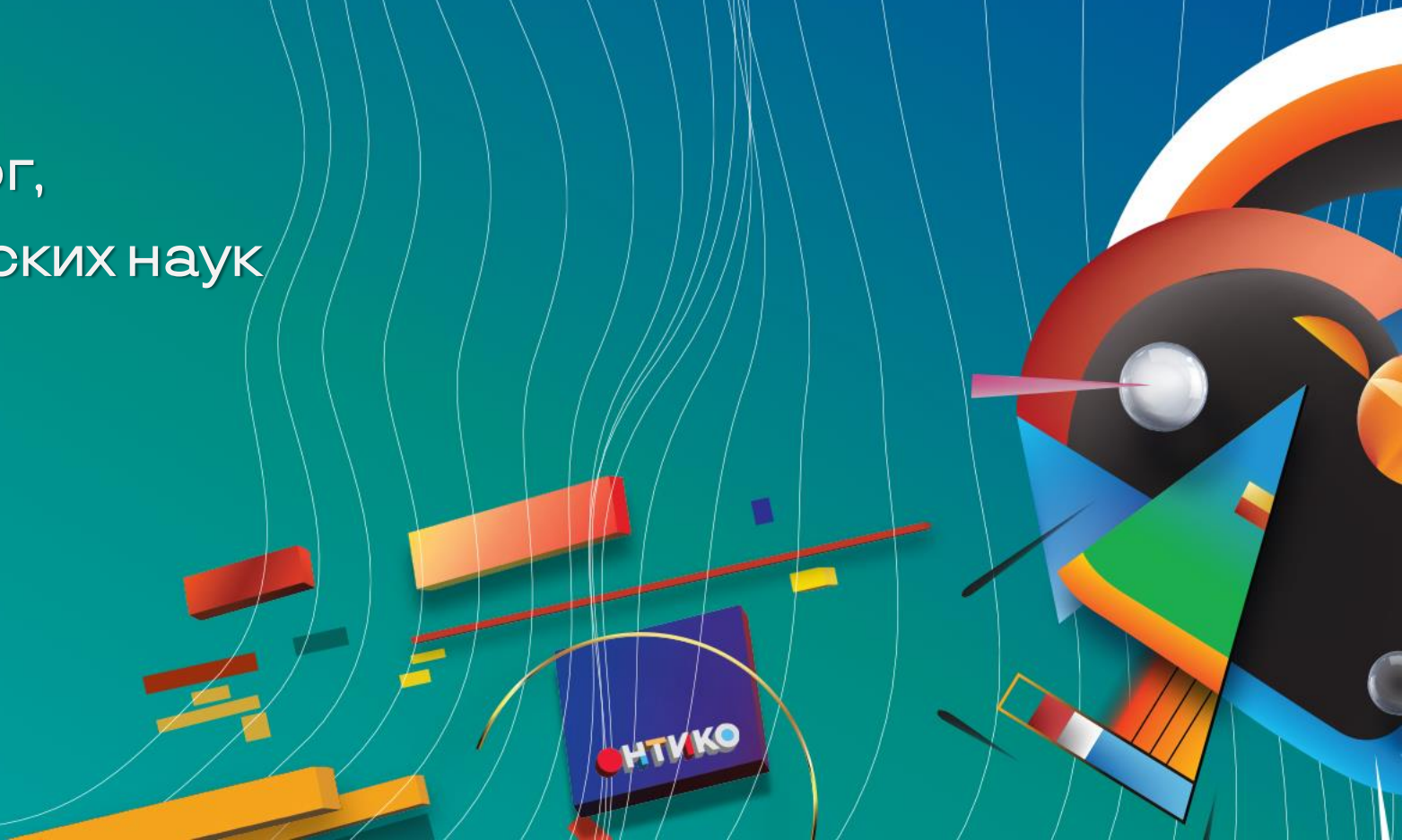


# Стресс: оценка, анализ, защита

Николай Юдин, психолог,  
кандидат психологических наук



**Saint  
TeamLead**  
Conf 2022



# Что такое стресс?

НЕВЫНОСИМАЯ ТЯЖЕСТЬ БЫТЬ ИА



# Стресс у животных

Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье)



Повышение  
артериального  
давления

Учащенное  
дыхание

Частое  
сердцебиение

Напряжение  
мышц

Расширенные  
зрачки

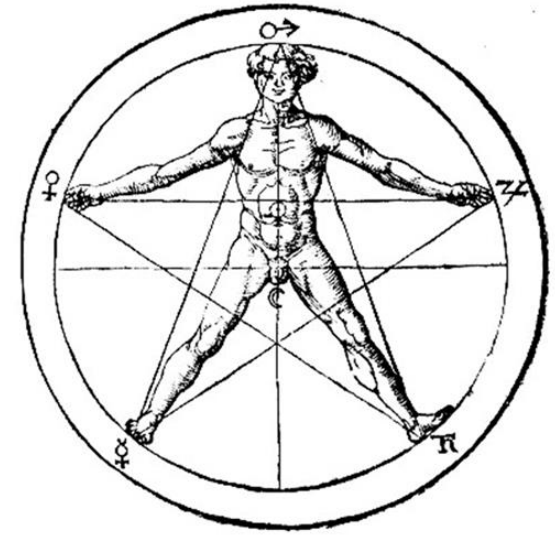
БЕЙ

БЕГИ

**Чем отличается  
стресс у  
человека?**

# Стресс у человека

- Новые социальные причины
- Новые психологические симптомы
- Психосоматические заболевания
- Сами себя «накручиваем» (нелинейность стресса)

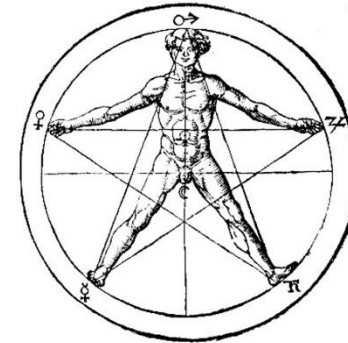
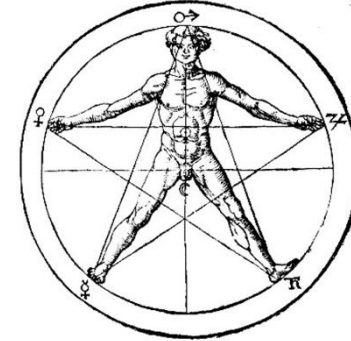




# Причины стресса

- Угроза жизни
- Травма или болезнь
- Начало или окончание учебы
- Конфликты с начальством
- Свадьба
- Смена работы
- Изменение финансового положения

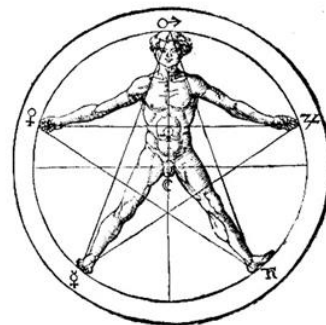
....



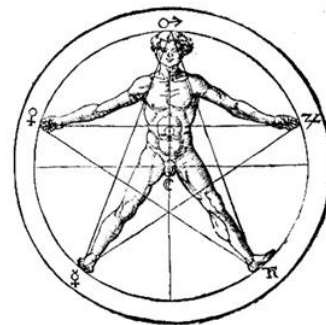
\* Методика Холмса и Рае

# «Психосоматика»

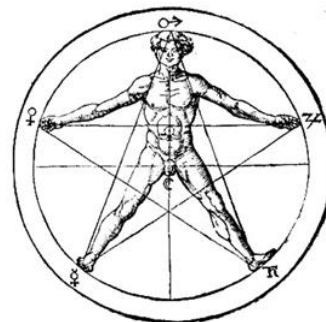
Острый стресс: учащенное сердцебиение, расширенные зрачки, напряженные мышцы.



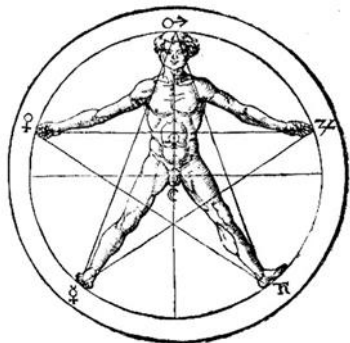
Хроническое напряжение: головные боли, боли в спине и животе, лицевые тики, стиснутые зубы, сниженный иммунитет, усталость.



Болезнь: развитие хронических заболеваний, таких как ИБС, язва, астма и пр.  
Зависимости (алкоголь, наркотики)  
Психические нарушения.







# Симптомы стресса

- Переедание
- Постоянная спешка
- Потеря контакта с друзьями и близкими
- Неспособность сосредоточиться
- Потеря уверенности в себе
- Мысли о худшем
- Раздражительность, агрессивность, тревога
- Сниженная самооценка,
- Ощущение «безвыходности»
- Потеря смысла
- Утрата жизненных целей

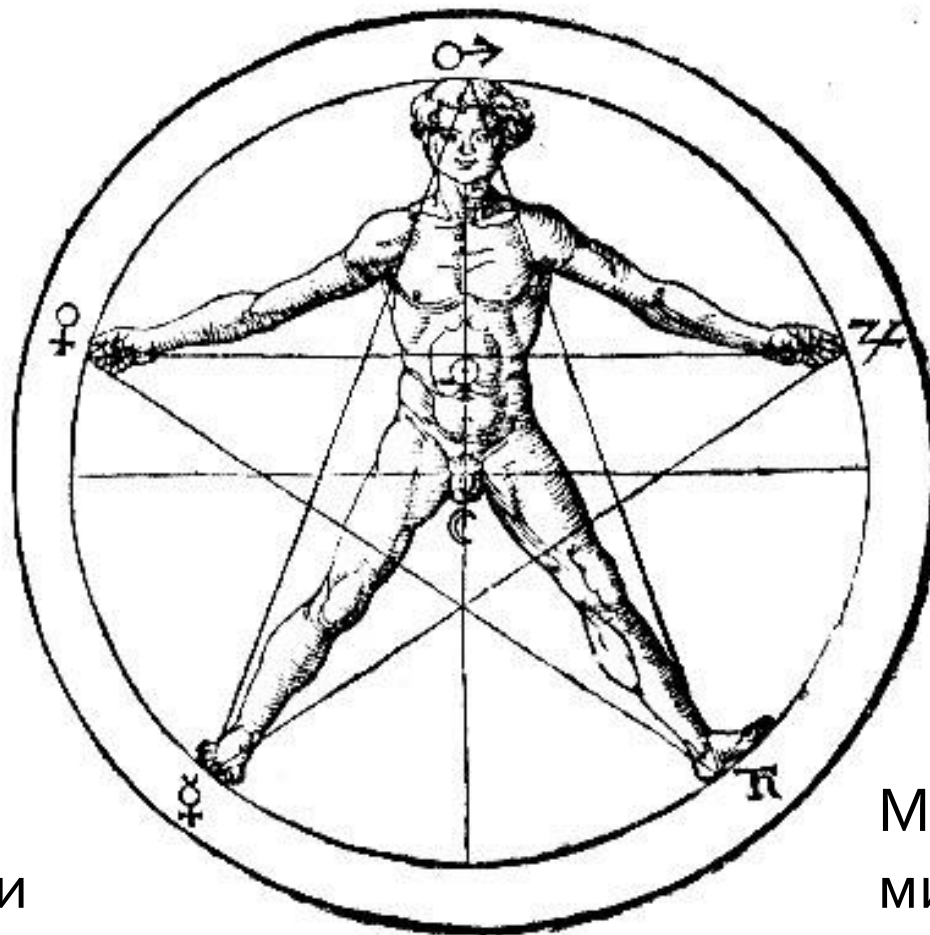


Головные боли,  
мышечные спазмы,  
психосоматические  
заболевания

# Симптомы стресса

Мысли, убеждения

Действия,  
отношения



Эмоции

Цели и  
ценности

Материальный  
мир, тело

# «Защикливание» стресса

# Как мы себя «накручиваем»

Ёжик плакал в метро, слушая один трек.

Параллельно Ёжику было

стыдно за свое поведение,

гордо за свою чувствительность,

противно за свою гордость,

обидно за невнимание к своим слезам,

смешно за свою обиду,

и все это так загружало, что Ёжик уже забыл, почему, собственно, плачет, и музыка была просто фоном.

# Что мы получили в итоге?

Полезный физиологический механизм, который призван помогать, теперь мешает

- Запускается социальными и психологическими триггерами
- Не находит выхода в бегстве или атаке
- Вызывает физиологические нарушения
- Это, в свою очередь, приводит к новому стрессу

Но наша задача – не убрать стресс, не подавить здоровый механизм, а разорвать эту цепочку стресса там, где он перестает помогать



# Пример анализа ситуации



НЕВЫНОСИМАЯ ТЯЖЕСТЬ БЫТЬ ИА

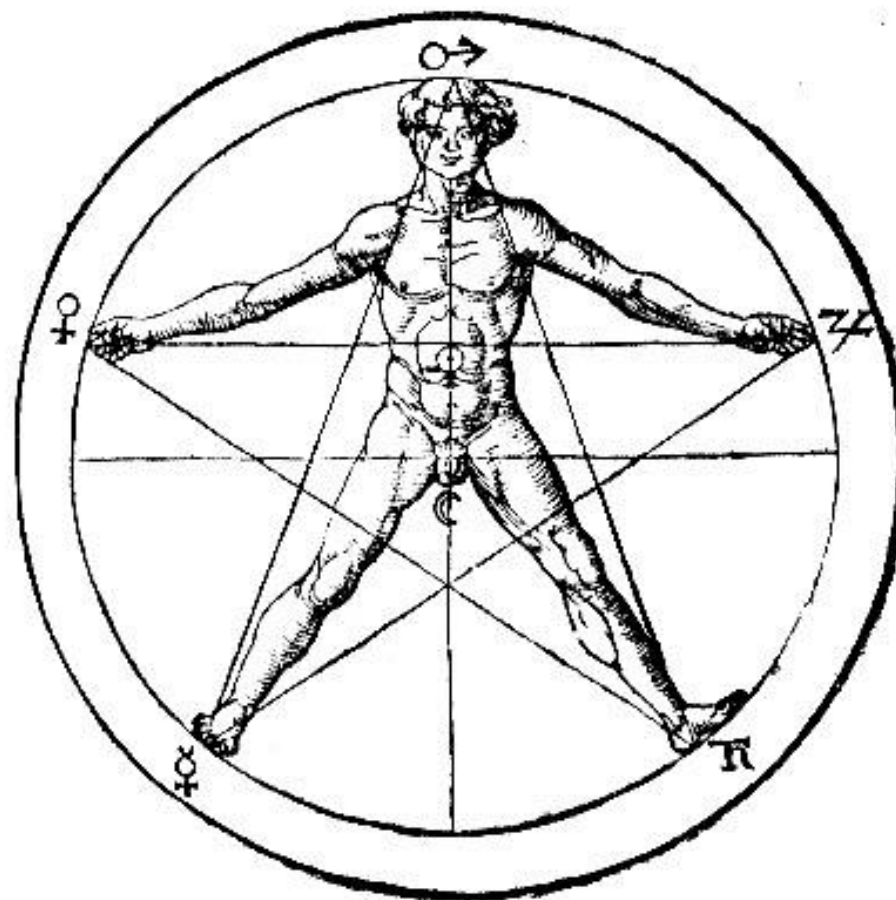


# Шаг 1. Диагностика стресса: что и как происходит?

# Шаг 1. Диагностика стресса

Мысли, убеждения

Действия,  
отношения



Эмоции

Духовный мир:  
цели, ценности

Материальный  
мир, тело

# Шаг 1. Диагностика стресса



# Шаг 1. Диагностика стресса

1. Друзья не помнят про мой ДР



2. Обида



3. Рассеянность, жалобы



4. Хвост потерялся



5. Все кругом воры



6. Печаль, раздражение



7. Жизнь ужасна



8. Философски-созерцательная позиция



**Шаг 2. Поиск мыслей,  
запускающих стресс:**

**Как разорвать цепочку?**

# Шаг 2. Поиск мыслей, запускающих стресс

1. Друзья не помнят про мой ДР



2. Обида



3. Рассеянность, жалобы



4. Хвост потерялся



5. Все кругом воры



6. Печаль, раздражение



7. Жизнь ужасна



8. Философски-созерцательная  
позиция

## Шаг 2. Найти мысли, запускающие стресс



# Иррациональные мысли

- Утопические ожидания («человек создан для счастья»)
- Утопические требования к себе и другим, требования совершенства («я должен всегда...», «другие должны...»)
- Нереалистическое понимание своих возможностей («я всё могу»)
- Ожидание обязательной справедливости мира (ведет к бесконечному страданию)
- Ожидание ужасного мира (итог – бездейственная жизнь, к которой толкает страх перед реальностью)

# Иррациональные мысли

- 1. Мышление по принципу «всё или ничего»
- 2. **Сверхобобщение.** Единичное негативное событие – подтверждения нескончаемых поражений
- 3. **Ментальный фильтр.** Сосредоточенность на какой-то одной негативной детали
- 4. **Умаление позитивного, обесценивание**
- 5. **Неправомерные заключения.** Человек делает негативные выводы, несмотря на факты
- 6. **Преувеличение (катастрофизация)**
- 7. **Эмотивные рассуждения.** «Мне так кажется, следовательно, так оно и есть»
- 8. **Призывы «надо»**
- 9. **Навешивание ярлыков**
- 10. **Персонализация.** Рассматривание себя в качестве причины какого-то внешнего события, за которое человек в действительности не несет основной ответственности



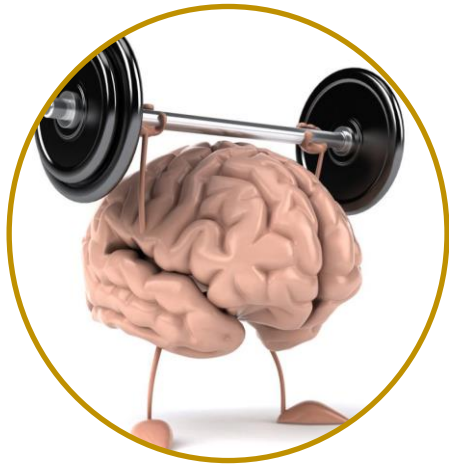
## Шаг 2. Найти мысли, запускающие стресс





# Шаг 3. Проверить мысль на рациональность

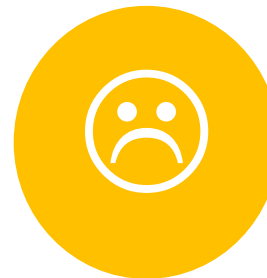
Рациональные  
мысли и  
убеждения



- Опираются на реальность
- Помогают
- Конструктивные
- Гибкие, допускают изменения

«Улицу безопасней переходить на зеленый свет»

Иррациональные  
убеждения



- Ошибочны
- Мешают жить
- Неконструктивные
- Категоричные

«Я перебегу и ничего не случится»

# Шаг 3. Проверка мыслей на рациональность: чек-лист

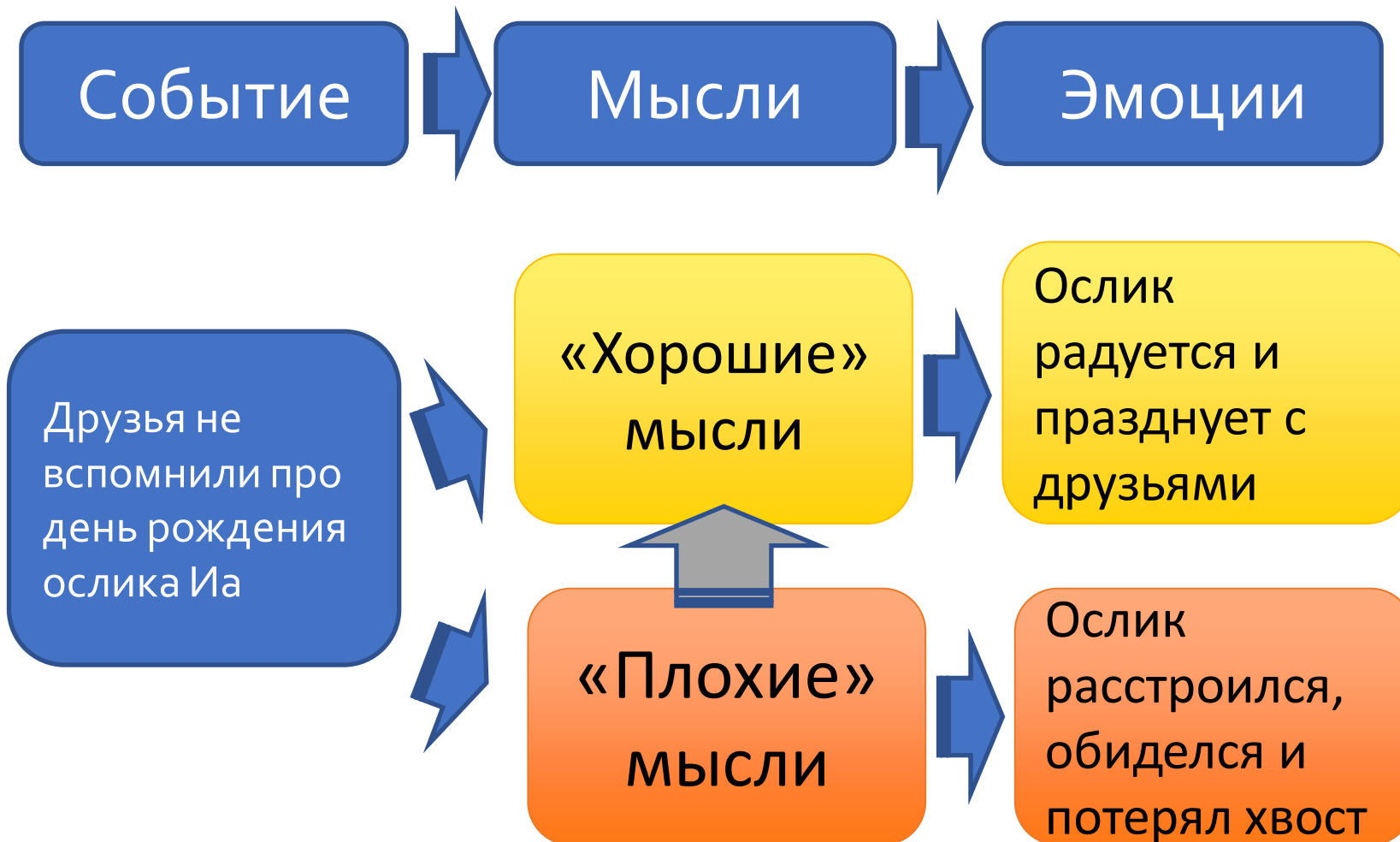
- Реальны ли эти опасения, страхи, тревоги? Каковы факты?
- Не преувеличиваю ли я?
- Есть ли другие объяснения происшедшему?

- Полезны эти мысли для Вас, в Вашей жизни или нет?
- Так ли это важно в ближайший месяц... год... пять лет...?

- Что эти мысли давали мне раньше?
- Что они дают сейчас? Каков выигрыш?
- Откуда взялись эти мысли?

# Шаг 4. Замена мыслей на более рациональные

# Шаг 4. Замена мыслей на более рациональные



## Шаг 4. Замена мыслей на более рациональные

Друзья должны помнить  
про мой день рождения



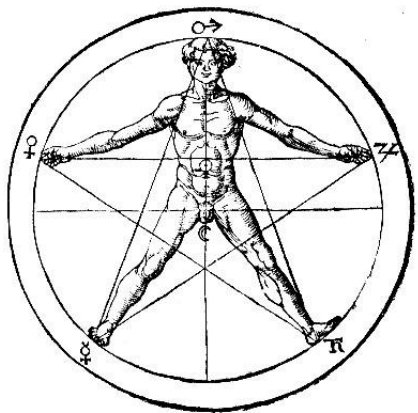
Мои друзья неидеальны –  
они могут забыть про мой  
день рождения. Но они  
любят меня и придут, если я  
их позову.

Иногда стоит проявить  
активность, чтобы  
порадовать себя.

# Итоги: схема действий при стрессе



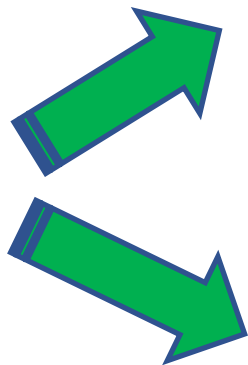
# Итоги: схема действий при стрессе



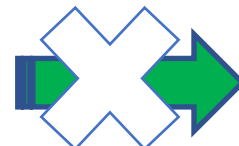
Что со мной происходит?



Что я об этом думаю?  
Как я воспринимаю происходящее?



Насколько мои мысли разумны?



Иррациональные мысли следует изменить, а на рациональные – можно опереться и действовать:

- Приспособиться
- Изменить ситуацию
- Принять всё как есть
- Избежать стресса

# Ситуация

- Программист, которому была поручена задача, обнаружил, что в ней есть ограничения, сковывающие его в решении
- Эти ограничения он сформулировал так: «Я словно строю сортир вместо замка». Это привело к раздражению, прокрастинации, напряжению в отношении задачи и руководства

# Шаг 1. Диагностика

- «Я занимаюсь ерундой»
- «Руководитель имеет свое мнение и не станет меня слушать»
- Прокрастинация
- Изоляция от руководителя
- Гнев и обида на руководителя
- «Я – профессионал, мне важно делать работу хорошо»
- Недосып



# Шаг 2. Найти и выписать мысли

- «Мелкие задачи бессмысленны»
- «Мне хочется больше свободы в решении задач»
- «Бесполезно разговаривать с руководителем – ему плевать»

# Шаг 3. Проверка на рациональность

- Идея: «Бесполезно разговаривать с руководителем»
  - Эта мысль помогала на прошлой работе
  - Сейчас это убеждение мешает увидеть задачу с позиции руководства
  - Отзывы коллег говорят, что руководитель достаточно открыт для обсуждений
  - Без разговора я продолжаю накручивать себя, все больше злюсь и ничего не меняется

# Шаг 4. Альтернативная идея

- Мне трудно завести разговор с руководителем, но это может помочь прояснить ситуацию и, возможно, что-то изменить.
- Мои выводы основываются на опыте с другим руководителем, а с этим я не пробовал поговорить. Думаю, стоит поделиться своими сомнениями.
- В конце концов, если ничего не предпринять, ничего точно не изменится.

# Итог

- Беседа с руководителем помогла прояснить задачу и причины, почему важно решить её именно так
- Работа стала более осмысленной
- Ушло напряжение
- Были определены новые перспективы, с учетом склонностей работника

# Схема анализа стресса (как улучшить свою жизнь)

Распознавать негативные установки и менять их  
на более позитивные и реалистические

Создавать группу  
поддержки, выбирать  
эффективные способы  
преодоления  
трудностей

Верить в свои  
идеалы,  
ценности и цели



Распознавать эмоции,  
проживать и выражать  
их в приемлемой  
форме

Заботиться о своем теле: спать,  
принимать положенные  
медикаменты, давать  
физическую нагрузку,  
освоить релаксацию, йогу...

Еще почитать: Шиффман М. «Гештальт-самотерапия»



Оценить доклад



Николай Юдин  
кандидат психологических наук  
Психолог-консультант  
+7(921) 450-35-97 (Whatsapp)  
<https://vk.com/psyudin>



**Saint  
TeamLead**  
Conf 2022

